بسم الله الرحمن الرحیم

نام اثر: مراقبه «تقویم شخصی نفْسی»
مؤلف: حسین مهدوی
انتشارات:
چاپ:
شابک:

مراقبه

«تقویم شخصی نفْسی»

حسین مهدوی

تقدیم به محضر گل‌های سرسبد خلقت،
حضرت خاتم‌الأنبیاء و سیدالأوصیاء و
فاطمه زهرا و فرزندان معصومین‌شان
و همچنین حضرت أباالفضل العباس
و زینب کبری و فاطمه معصومه صلوات الله علیهم اجمعین
که جان و حیات خویش را فدای
بشر نمودند تا او را از
جهنم بدبختی
به بهشت
خوش‌بختی
سوق دهند.

بدان ای عزیز که (**همه حتی ما هم خواهیم مُرد**)[1] و (مرگ پل عبور مؤمنان به بهشت و کفار به جهنّم خواهد بود)[2]، پس (پیش از آنکه مرگت فرا برسد، آماده باش، زیرا ناگهان آرزوهایت قطع شده و مرگ، آن‌ها را در کام خویش کشیده و درِ توبه بسته می‌گردد.

تو امروز به جای کسانی زندگی می‌کنی که قبل از تو بوده و ناگهان رفتند و در برزخ آرزوی بازگشت به دنیا کردند)[3].

(بدان پیش روی تو گردنه‌های صعب‌العبوری وجود دارد که در آن‌ها حال سبک‌باران (متّقین) به مراتب بهتر از سنگین‌باران (گنه‌کاران) است و آنکه کند رود، حالش بدتر از تندرو است...، بنابراین برای خویشتن قبل از رسیدن به آخرت وسائلی مهیا ساخته و جایگاه خود را پیش از رفتنت آماده کن، زیرا پس از مرگ عذری پذیرفته نشده و راه بازگشتی وجود ندارد)[4].

امّا از طرف دیگر، (این آرزوهای درازمدت و طولانی ماست که ما را غافل ساخته و آخرت را از یاد برده)[5] و کار را به جائی رسانده تا (آنان که وقتشان پایان یافته خواستار مهلت باشند و آنان که مهلت دارند، کوتاهی نمایند)[6].

حال، راه حل چیست؟

جواب، زدودن غفلت از جان و روح است. باید به خود فهماند که (من خواهم مُرد و سپس در قیامت زنده گشته و در نزد خداوند، حاضر شده و از من می‌پرسند، پس باید جوابی آماده کرد)[7]. باید (به حساب خود رسید قبل از آنکه در قیامت به حسابمان برسند، آنهم در جائی که پنجاه ایستگاه دارد و هر ایستگاهش مثل هزار سال از سال‌های این دنیا به طول می‌انجامد)[8].

بر همین اساس (هر روز به حساب نفْس خویش رسیدگی کن و برای اعمال خیرت از خداوند توفیق بیشتر خواسته و او را شکر کن و از بهر بدی‌هایت به درگاهش استغفار و توبه نما)[9] و بدان (هر کس که به حساب نفْسش برسد، سود کرده و آن کس که غفلت نماید، باخته)[10] و (ثمره عمل خیر جز راحتی و آرامش و میوه بدی جز ندامت و عذاب نخواهد بود)[11].

اینک به فضل خداوند برنامه‌ای را پیشنهاد می‌کنیم که بتواند همگی را در نجات از غفلت و یادآوری آخرت کمک نموده و ما را از خسران و ضرر و پشیمانی برهاند تاناممان در زمره غافلین نوشته نگردد.

و اما برای بهتر روشن شدن این برنامه نکاتی چند را متذکر می‌شویم:

---

۱. سوره عنکبوت/۵۷.

۲. معانی‌الاخبار/۲۸۸.

۳. نهج‌البلاغه، خطبه ۱۸۳.

٤. همان، نامه ۳۱.

۵. کافی، ج ۸/۵۸، ح۲۱.

٦. نهج‌البلاغه، حکمت ۲۸۵.

۷. امالی مفید/۳۳۷، ح۱.

۸. امالی طوسی/٣٦، ح۳۸.

۹. اختصاص/۲۴۳.

۱۰. خصائص‌الأئمه/۱۱۸.

۱۱. کافی، ج۲/٤۵۸، ح۱۹.

۱ـ از آنجا که (بفرموده پیامبرمان حداکثر عمر اکثر امّت اسلام ۷۰ سال است)[۱۲]، ما نیز آن را معیار کارمان قرار داده و جدولی ترسیم کرده‌ایم که از جهت عمودی ۷۰ خانه (که هر خانه معرّف یک سال از عمر ماست) و از حیث افقی در ٦ ماه اوّل سال، ۳۱ و در ٦ ماه دوّم آن، ۳۰ خانه[۱۳] (که هر خانه معرّف یک روز از عمر ماست) داشته باشد.

۲ـ در هر شب قبل از خواب با بررسی و لو اجمالی فهرستی از اعمال که به دنبال می‌آید (که برخی از گناهان است و خود نیز می‌توانید تعدادی به آن اضافه کنید)، انسان به یکی از سه گزینه؛ خوب، متوسط و بد می‌رسد که خانه مربوط به آن روز را با یکی از علائم خ (خوب)، م (متوسط) و ب (بد) باید پر کند.

۳ـ در پایان هر ماه نیز سه خانه خالی تحت عنوان «خ»، «م» و «ب» در نظر گرفته شده که تعداد روزهای خوب، متوسط و بد هر ماه در خانه مربوطه یادداشت می‌شود و سپس در پایان هر سال یعنی در ماه اسفند علاوه بر سه خانه مذکور، سه خانه دیگر نیز تحت همین عناوین قید شده است که جمع تمام روزهای خوب، متوسط و بد سال در آن نوشته می‌شود تا در پایان هر سال نیز کارنامه آن سال مشاهده گردد.

٤ـ نسبت به ایامی که از عمر، گذشته و انسان آن‌ها را به یاد نمی‌آورد، فقط علامت «×» زده می‌شود تا نمایان‌گر تمام شدن و از دست رفتن ایام گذشته باشد. (که این خود نیز مصداق تذکر و عدم غفلت است).

٥ـ هر از گاهی با نگاهی به ایام گذشته این جدول که خانه‌هایش با علائم «×» یا «خ» یا «م» یا «ب» پر شده و معرّف روزهای از دست‌رفته عمرمان است، می‌توان به نحوی به صیانت[۱٤] از نفْس پرداخته و به یاد آوریم که مابقی آن نیز به همین ترتیب سپری خواهد شد.

٦ـ به مرور زمان، انسان خود خواهد فهمید که بیشتر در کدامیک از این گناهان (گناهانی که در ادامه می‌آید) لغزش دارد، لذا باید ضمن اینکه مراقب سایر اعمال خود است، همّت مضاعفی را برای برطرف کردن آن عمل زشت به کار گیرد.

۷ـ تصاویر زمینه جدول‌ها به گونه‌ای انتخاب شده که یک چهارم اوّل عمر را طلوع و بهار، یک چهارم دوّم را تابستان و اوج زندگی، یک چهارم سوّم را پائیز و آغاز دوران افول و بالأخره یک چهارم آخر را غروب و خزان عمر نشان دهد. (و این خود نیز به غفلت‌زدائی‌مان کمک می‌کند).

۸ـ این کار، یک تقویم شخصی است که تمام ایام زندگی خصوصی هر یک از ما را نشان می‌دهد، لذا برای هر کس می‌تواند از ارزش و جایگاه خاصی برخوردار باشد، بنابراین از این مجموعه باید به خوبی مواظبت کرد تا إن‌شاءالله در همه عمر با ما بوده و سبب بیداری و یادآوری ما باشد و اصولا به همین دلیل نامش را «مراقبه» یا «تقویم شخصی» گذاشتیم.

---

۱۲. ارشادالقلوب، ج۱/٤۰.

۱۳. اگرچه اسفند معمولا ۲۹ روز است، امّا هر٤ سال یکبار یعنی در سال‌های کبیسه ۳۰ روز می‌گردد، لذا برای این جهت، اسفند را نیز ۳۰ روز قرار داده‌ایم.

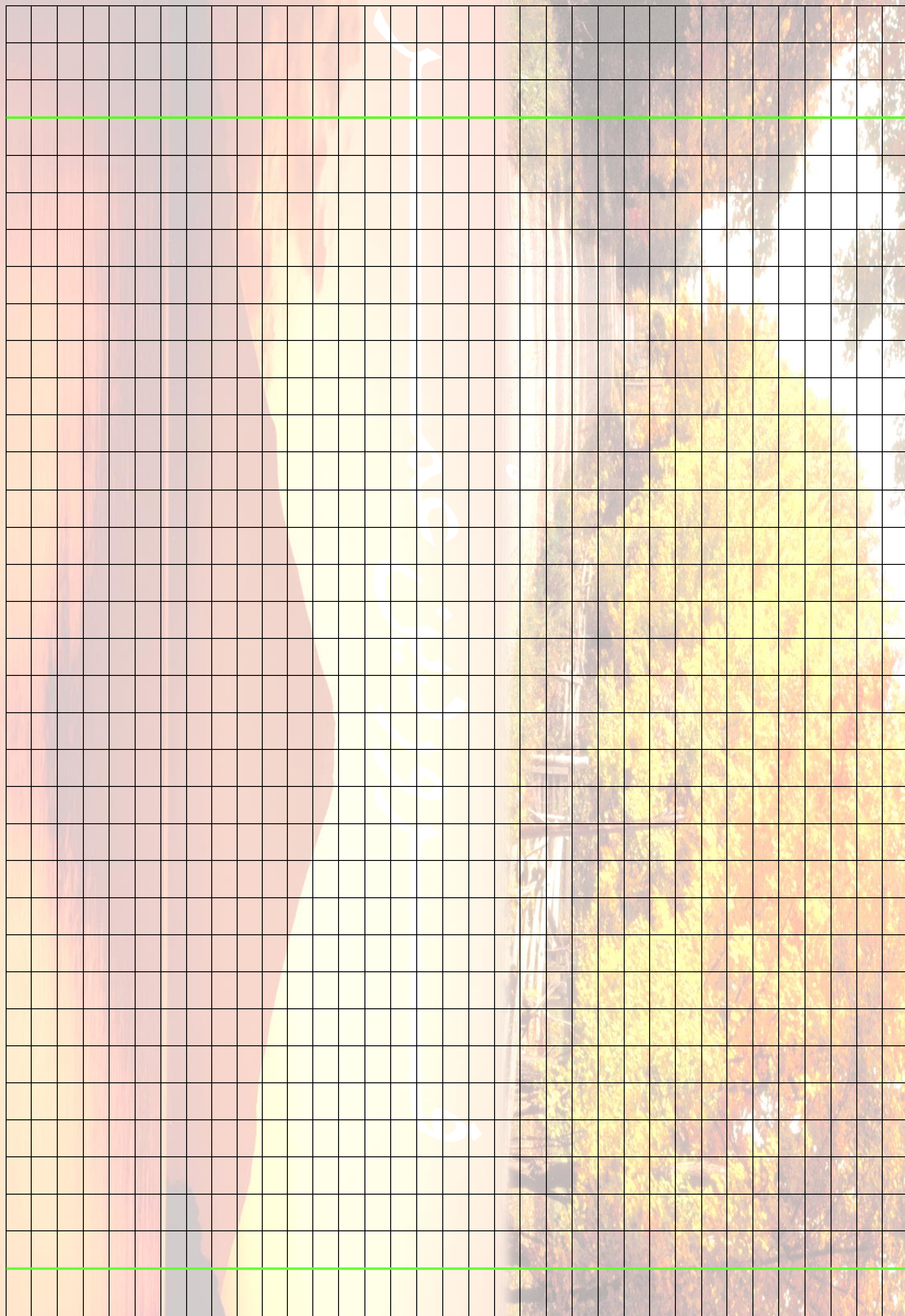
۱٤. محافظت.

فهرست برخی از گناهان

۱	اسراف.
۲	آزار و اذیت دیگران.
۳	بد اخلاقی.
۴	بد حجابی.
۵	بی‌احترامی به پدر و مادر.
۶	پوشیدن انگشتر و گردنبند و... طلا (برای مرد).
۷	ترک خمس.
۸	ترک روزه.
۹	ترک زکات.
۱۰	ترک نماز.
۱۱	تکبّر.
۱۲	تهمت.
۱۳	دروغ.
۱۴	ریاکاری.
۱۵	سخن‌چینی.
۱۶	شراب‌خواری.
۱۷	عدم رعایت حقوق دیگران.
۱۸	غیبت.
۱۹	فحش و ناسزا.
۲۰	قطع رَحِم.
۲۱	گوش دادن به موسیقی و صدای حرام.
۲۲	مال حرام خوردن.
۲۳	نگاه به نامحرم و صحنه‌های مبتذل.

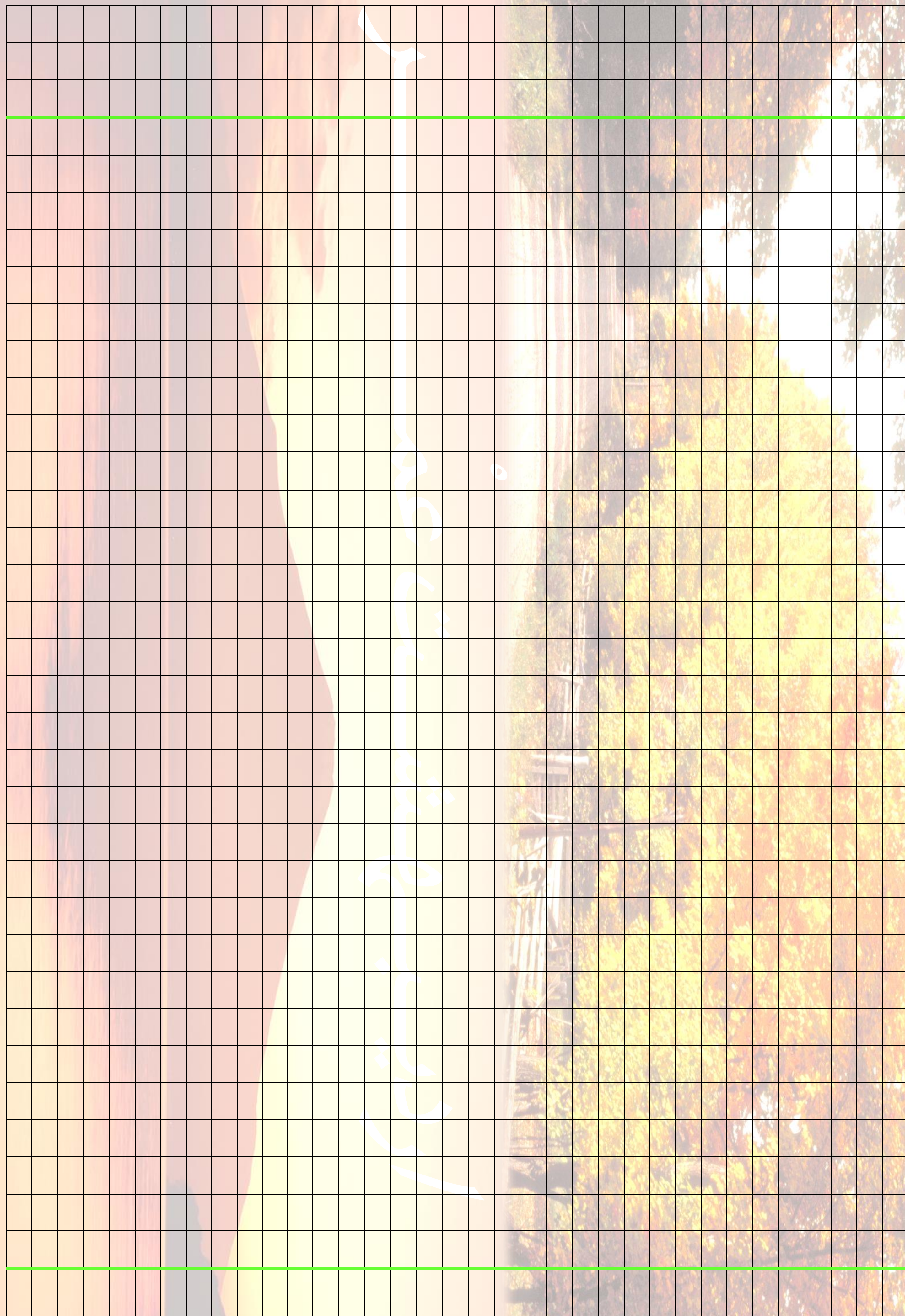
فروردین عمر

روز← سال↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	خ	م	ب



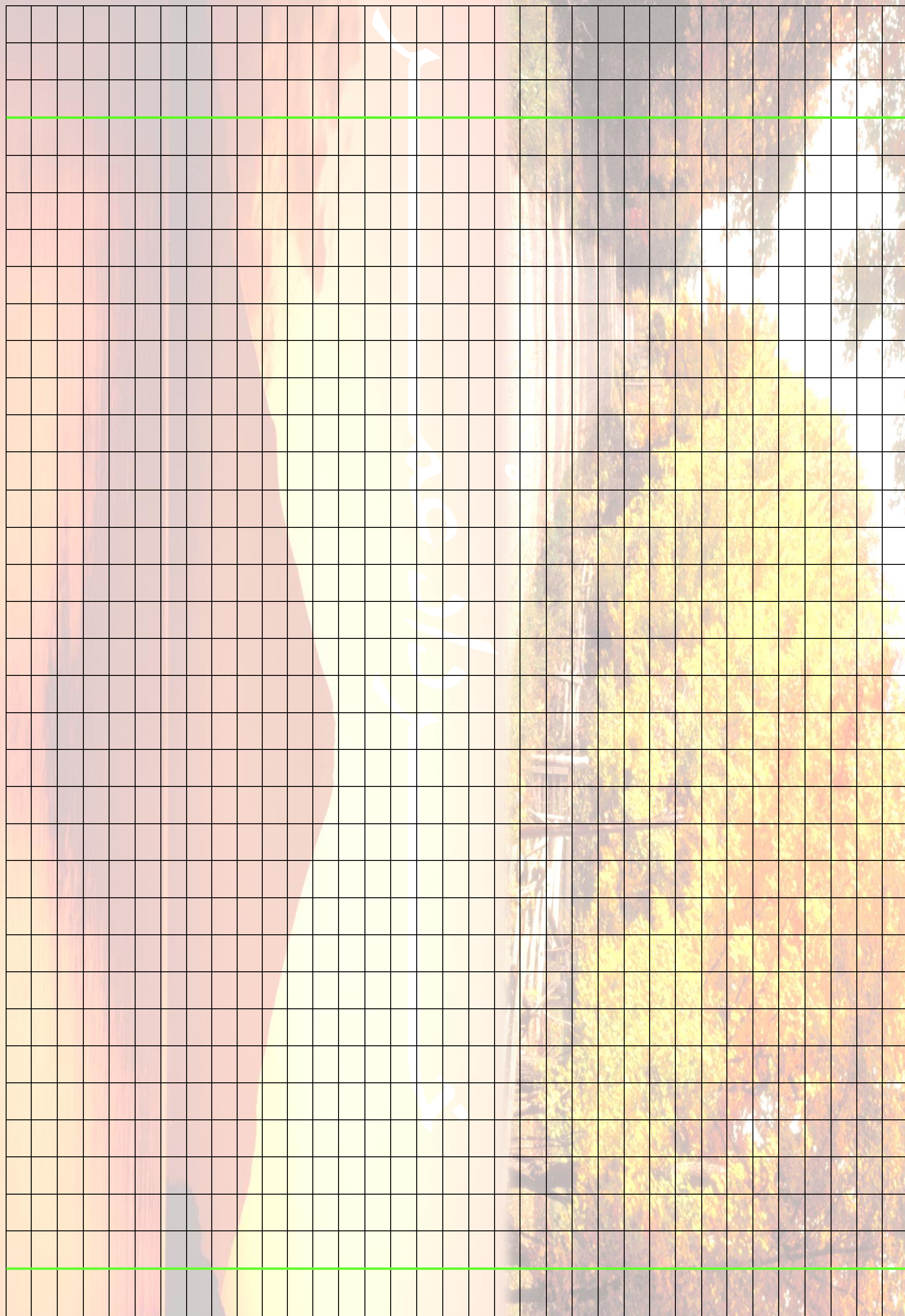
اردیبهشت عمر

روز← سال↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	خ	م	ب



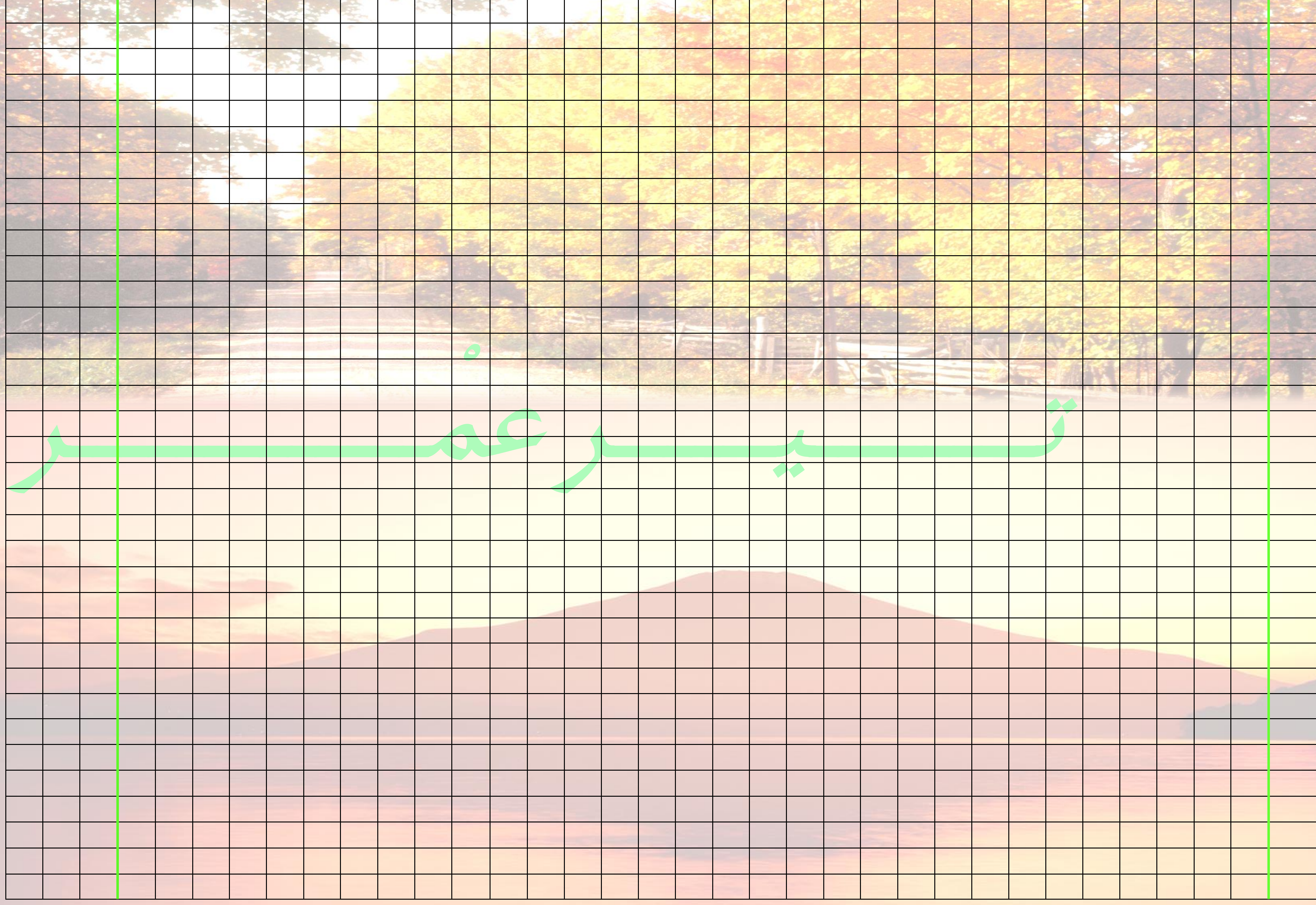
خرداد عمر

روز ← سال ↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	خ	م	ب



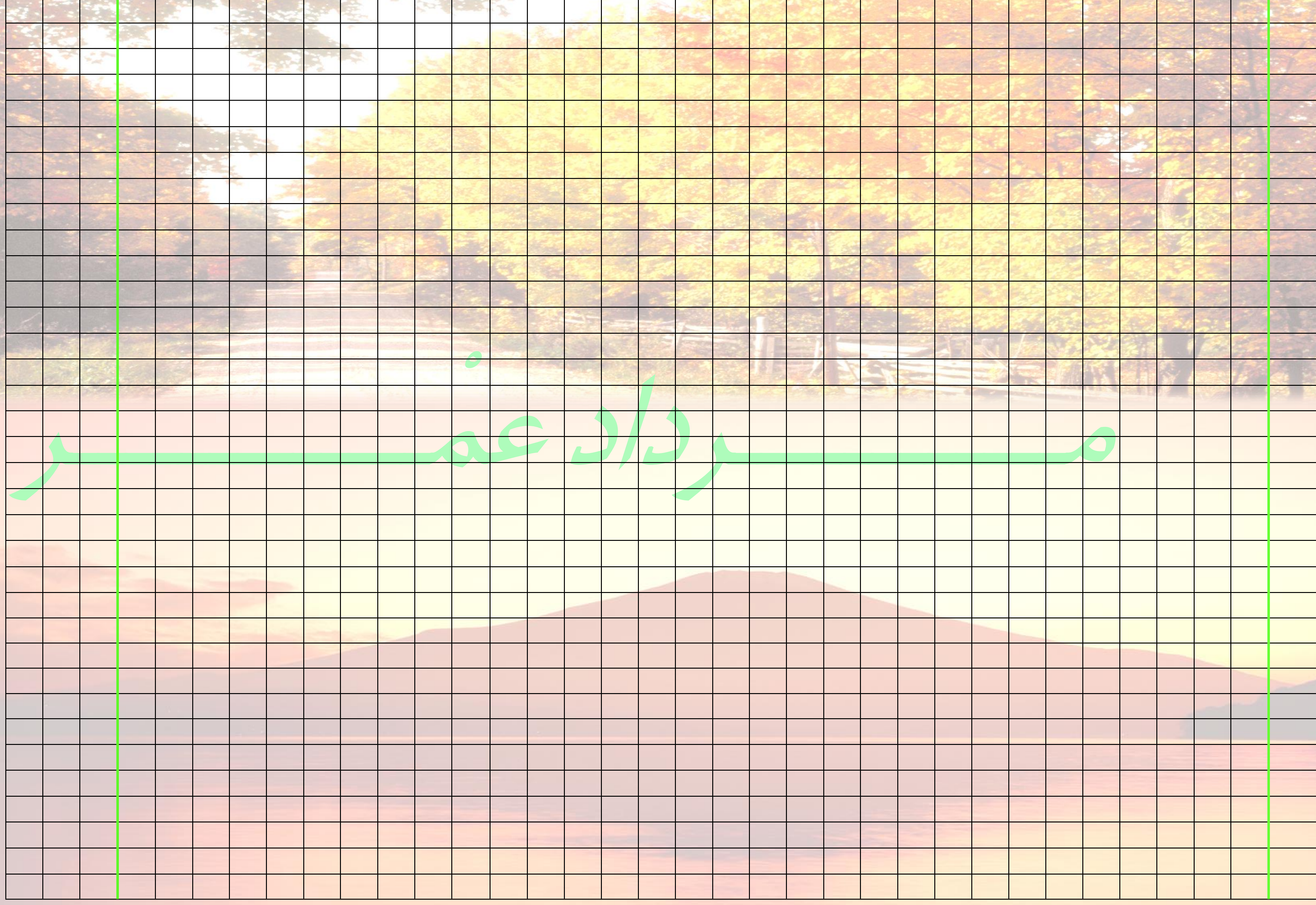
تیر عمر

روز← سال↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	خ	م	ب


تيرعمْر

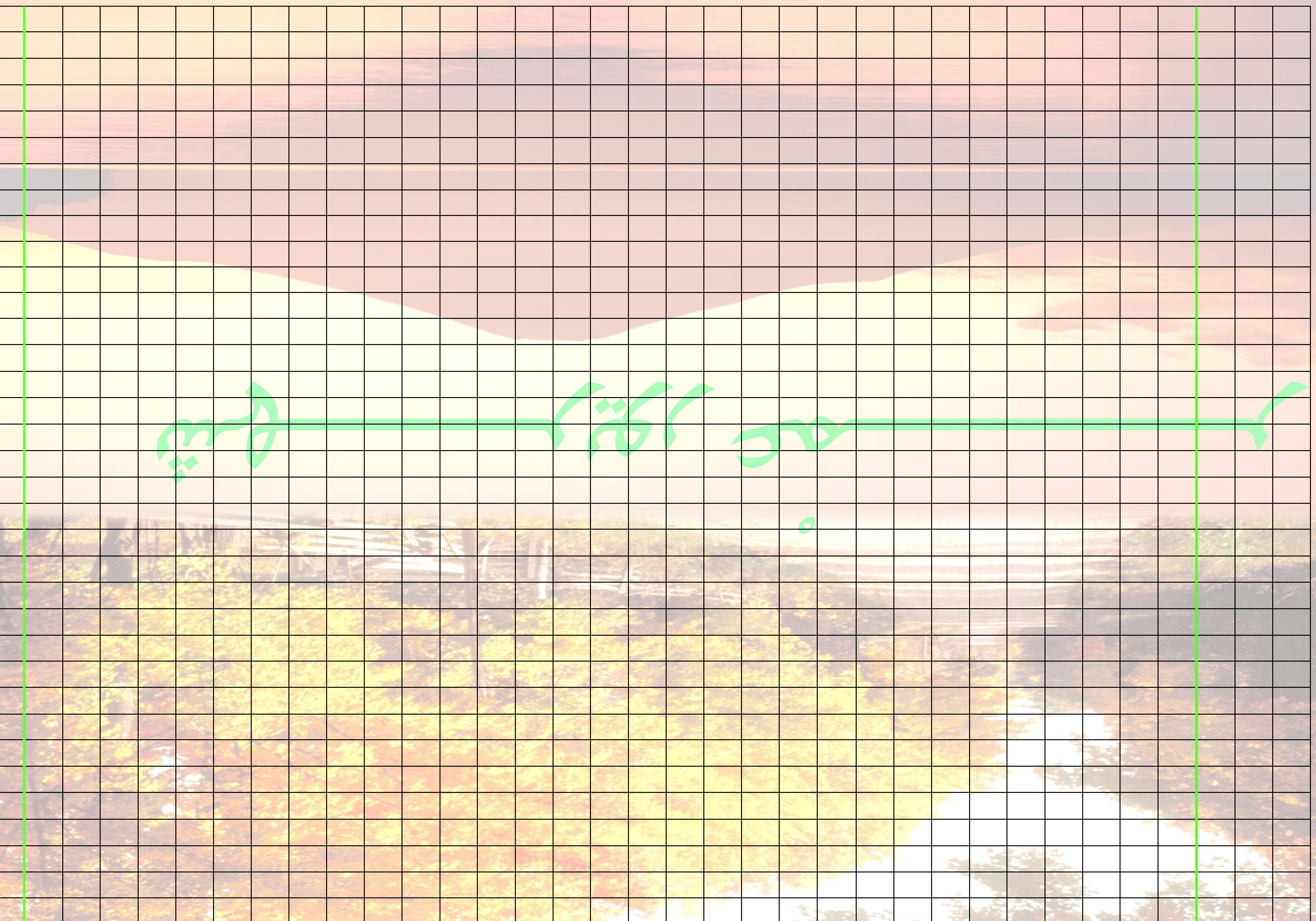
مـــرداد عمـــر

روز← سال↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	خ	م	ب


مـــرداد عمْـــر

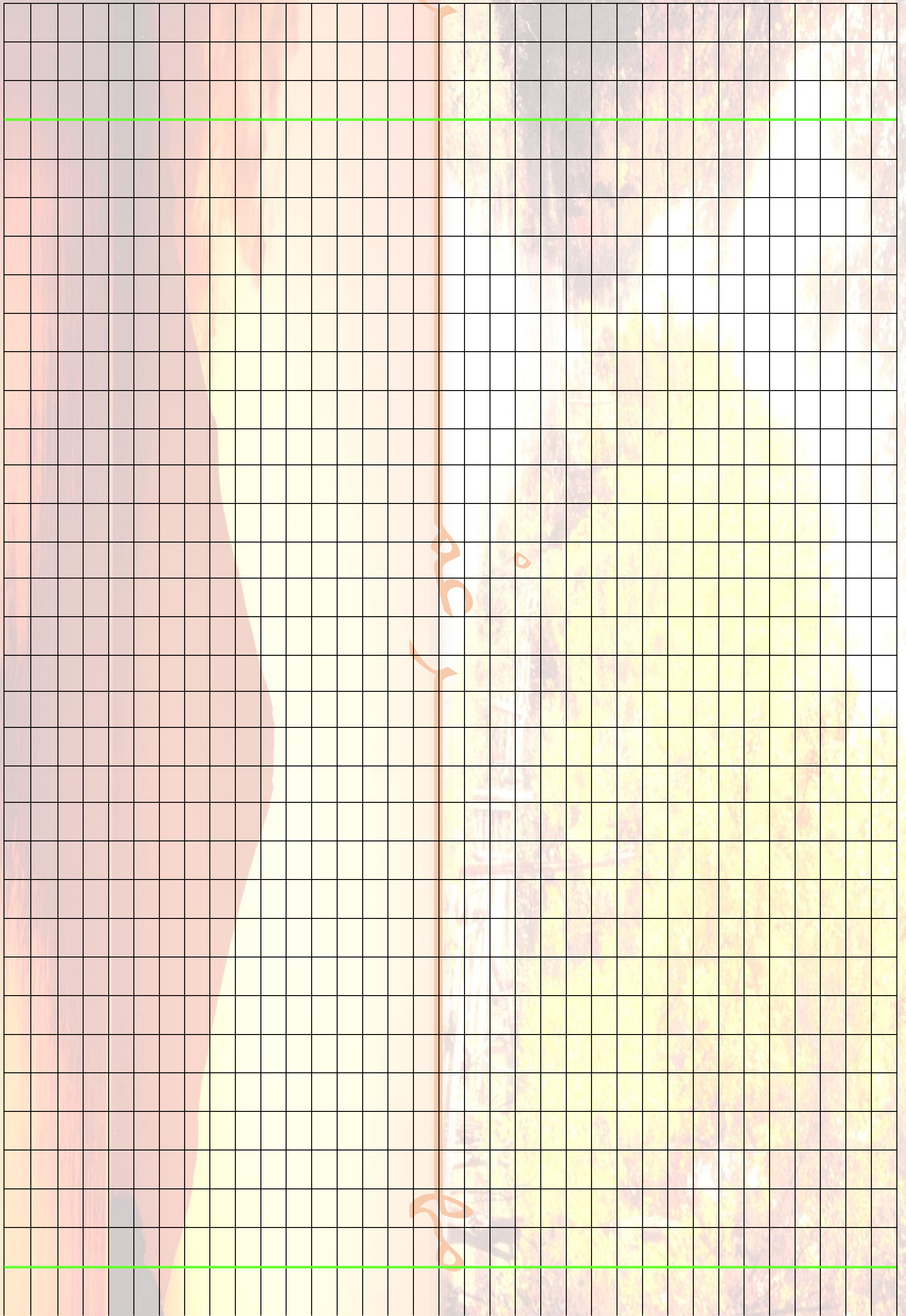
شهریور عمر

روز← سال↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	خ	م	ب

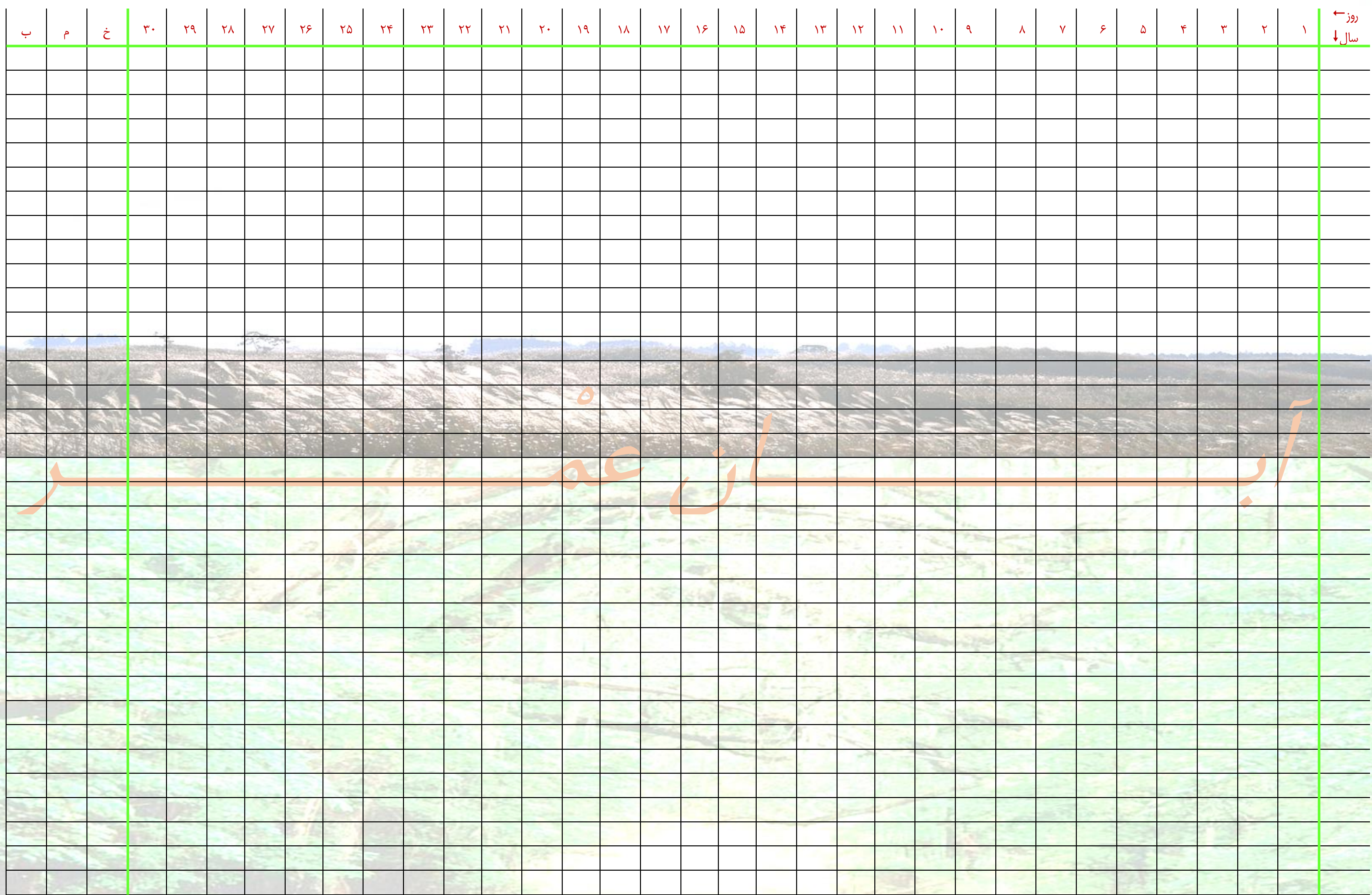


روز ← / سال ↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	خ	م	ب

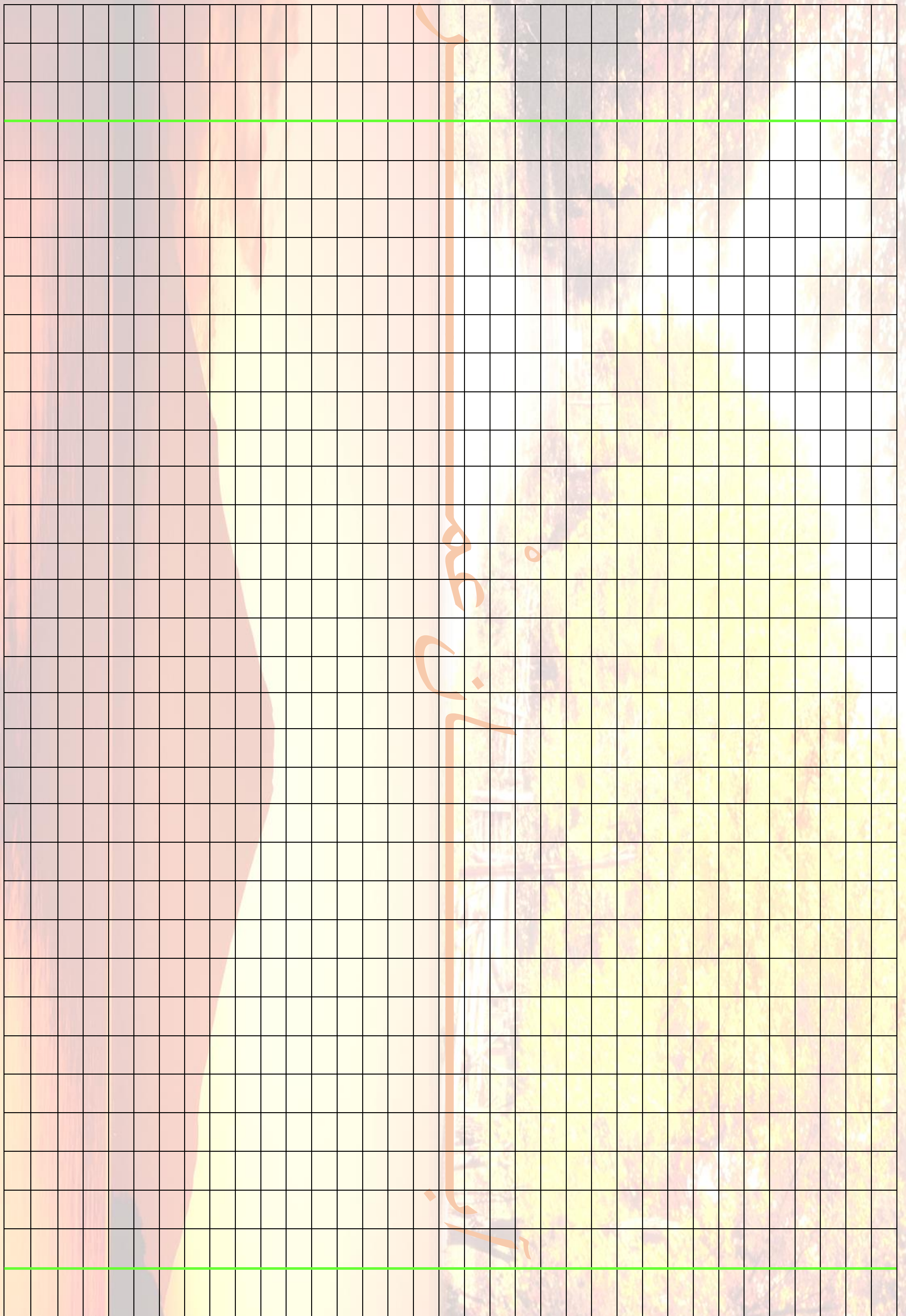
مهر عمر

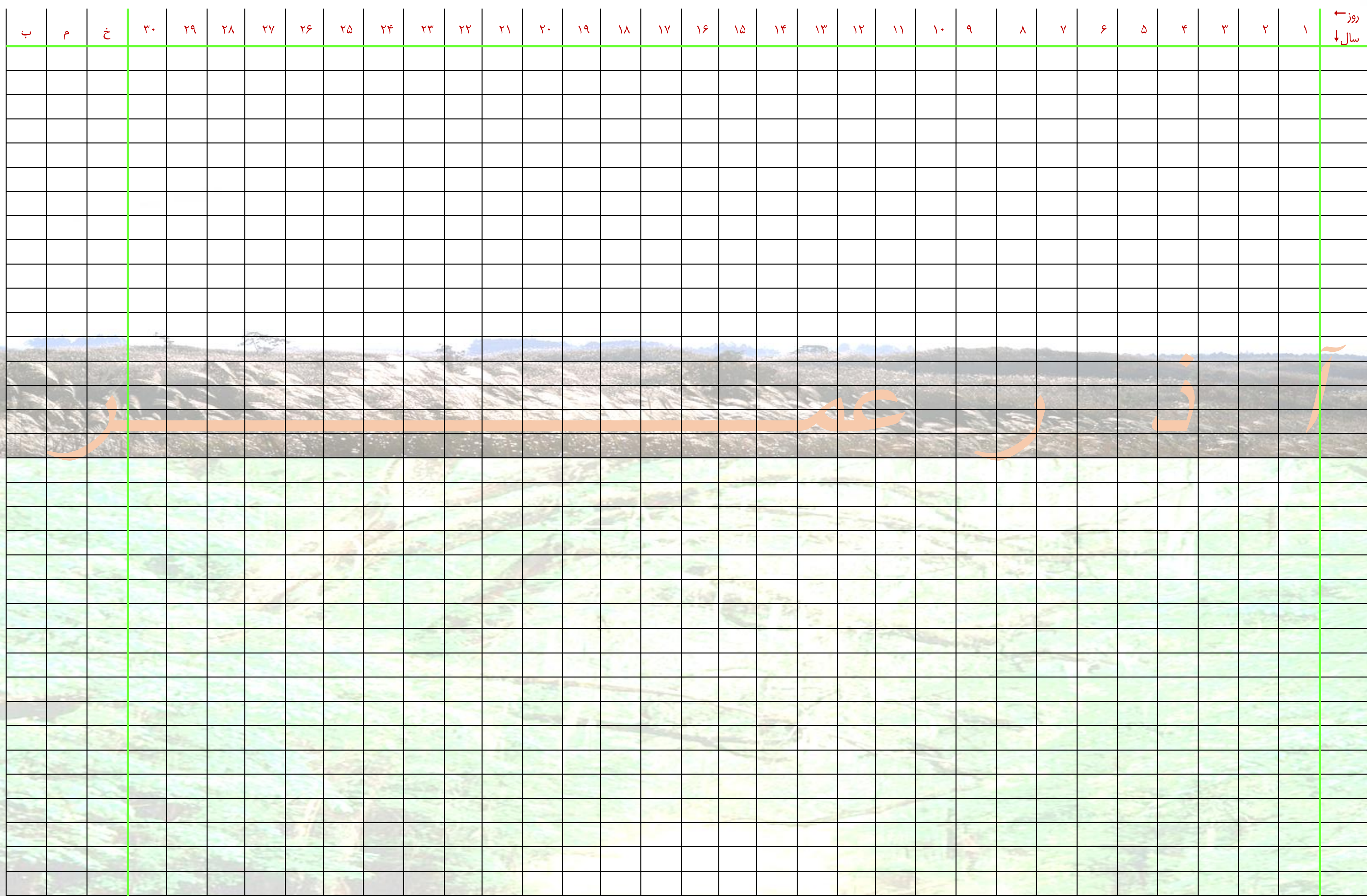


آبان عمر

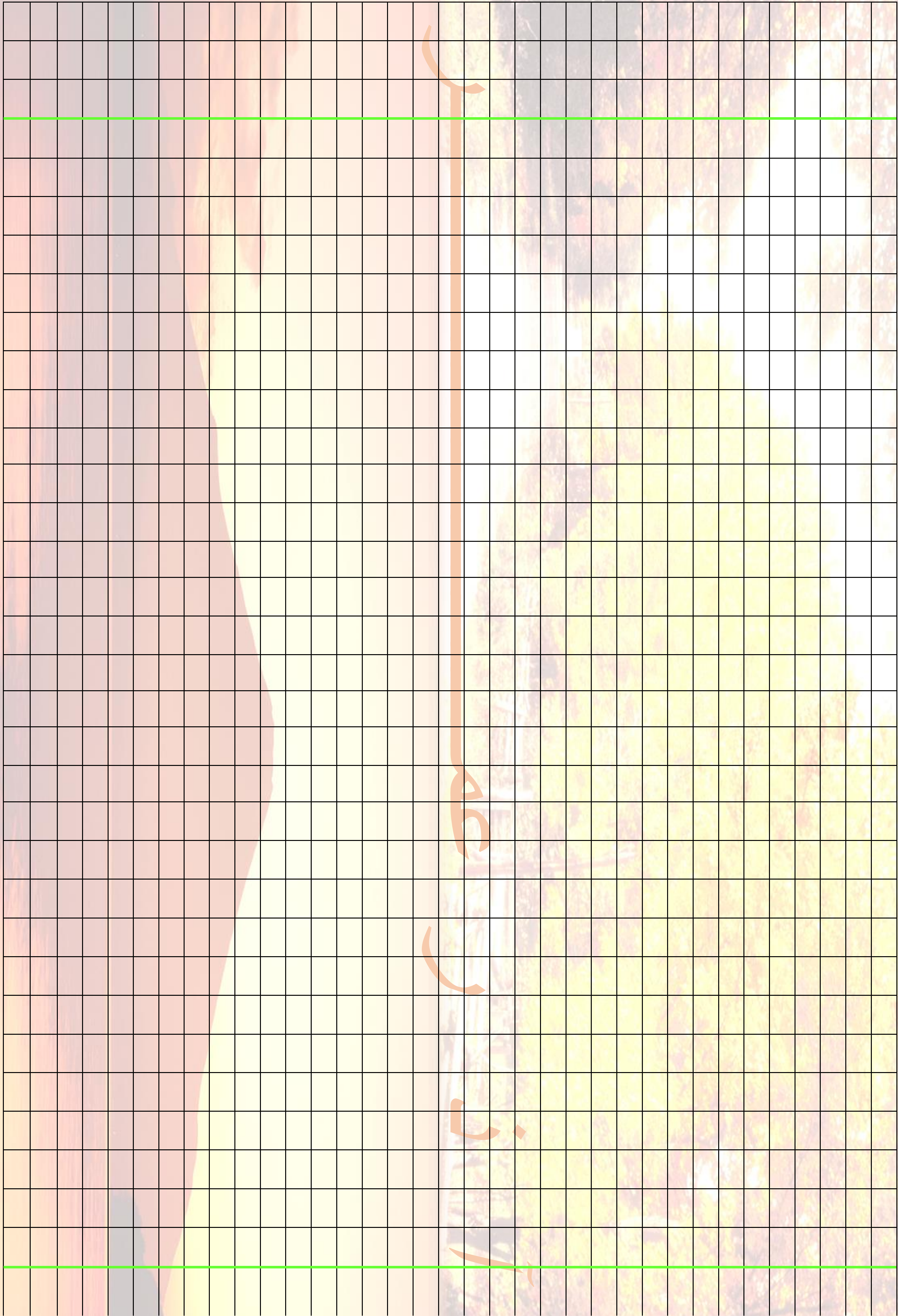


روز ← سال ↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	خ	م	ب





روز ← سال ↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	خ	م	ب



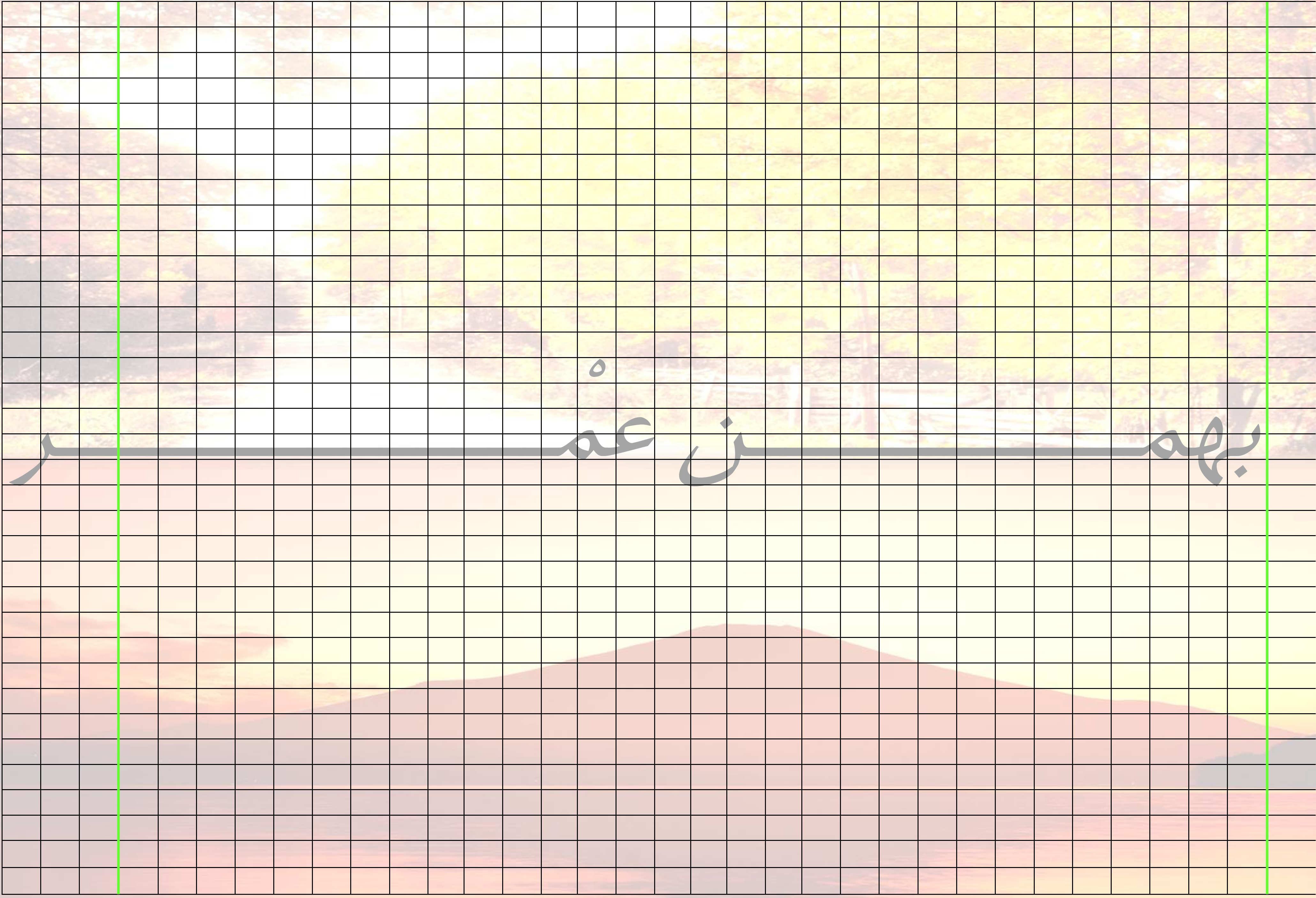
ب	م	خ	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	روز← سال↓

دی عمــــــر


د ى عْـــــــــر

بهمن عمر

روز ← / سال ↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	خ	م	ب


بهمن عمْر

سالیانه

روز← سال↓	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	خ	م	ب	خ	م	ب

اسفـــــند عمْـــــر